CICLO DE LAS SEMILLAS

Inicia el día 1 del ciclo.

Fase folicular:

- 1 cucharada de semillas de LINO
- 1 cucharada de semillas de CALABAZA

Fase lútea:

- 1 cucharada de semillas de SÉSAMO
- 1 cucharada de semillas de GIRASOL

- ✓ Este ciclo de semillas ayuda a equilibrar las hormonas.
- ✓ Las semillas de lino contienen fitoestrógenos, vitaminas y lignanos, que actúan también como fitoestrógenos.
- ✓ Las semillas de calabaza contienen zinc, que favorece la producción de progesterona.
- ✓ Las semillas de sésamo contienen lignanos que bloquean el exceso de estrógenos. También tienen B6 que ayuda a la producción de estrógenos.
- ✓ Las semillas de girasol tienen selenio y vitamina B6, también ayudan a la producción de progesterona y vitamina E (antioxidante).